

## **Vážené zákazníčky, vážení zákazníci**

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie **Fassi**. Tento kvalitný produkt je navrhnutý pre domáce používanie. Pred poskladaním zariadenia si pozorne prečítajte návod na použitie. Používajte zariadenie iba tak ako je to popísané v tomto návode na použitie. Tento návod uschovajte pre prípadné otázky v budúcnosti ohľadne prevádzky Vášho zariadenia.

Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri Vašom tréningu.

Váš **Fassi** tím

## **Záruka**

Kvalitné výrobky **Fassi** sú konštruované a testované pre fitness tréningy v domácom prostredí.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok predĺženú 5-ročnú záruku na rám. Pre všetky ostatné mechanické aj elektronické súčiastky platí 2-ročná záruka.

Záruka sa nevzťahuje na škody spôsobené nesprávnou montážou, nesprávnou údržbou, mechanickým poškodením, opotrebením dielov pri bežnom používaní, neodvratnou udalosťou, neodbornými zásahmi, nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením.

V prípade reklamácie nás kontaktujte.

Záručná doba začína plynúť dátumom predaja (uschovajte preto doklad o kúpe).

## **Zákaznícky servis**

Aby sme Vám mohli čo najlepšie pomôcť s prípadnými problémami na Vašom zariadení, poznačte si presný názov výrobku a sériové číslo. Tieto údaje nájdete na faktúre.

## **Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky**

Zariadenie **Fassi** je recyklovateľné. Prosíme Vás, aby ste Vaše zariadenie po skončení životnosti odovzdali do zberní odpadu (alebo miesta na to určeného).

## **Kontakt**

Duvlan s.r.o.  
K Zornici 1990/23  
957 01 Bánovce nad Bebravou  
e-mail: servis@duvlan.com  
web: www.duvlan.com

## **Pokyny**

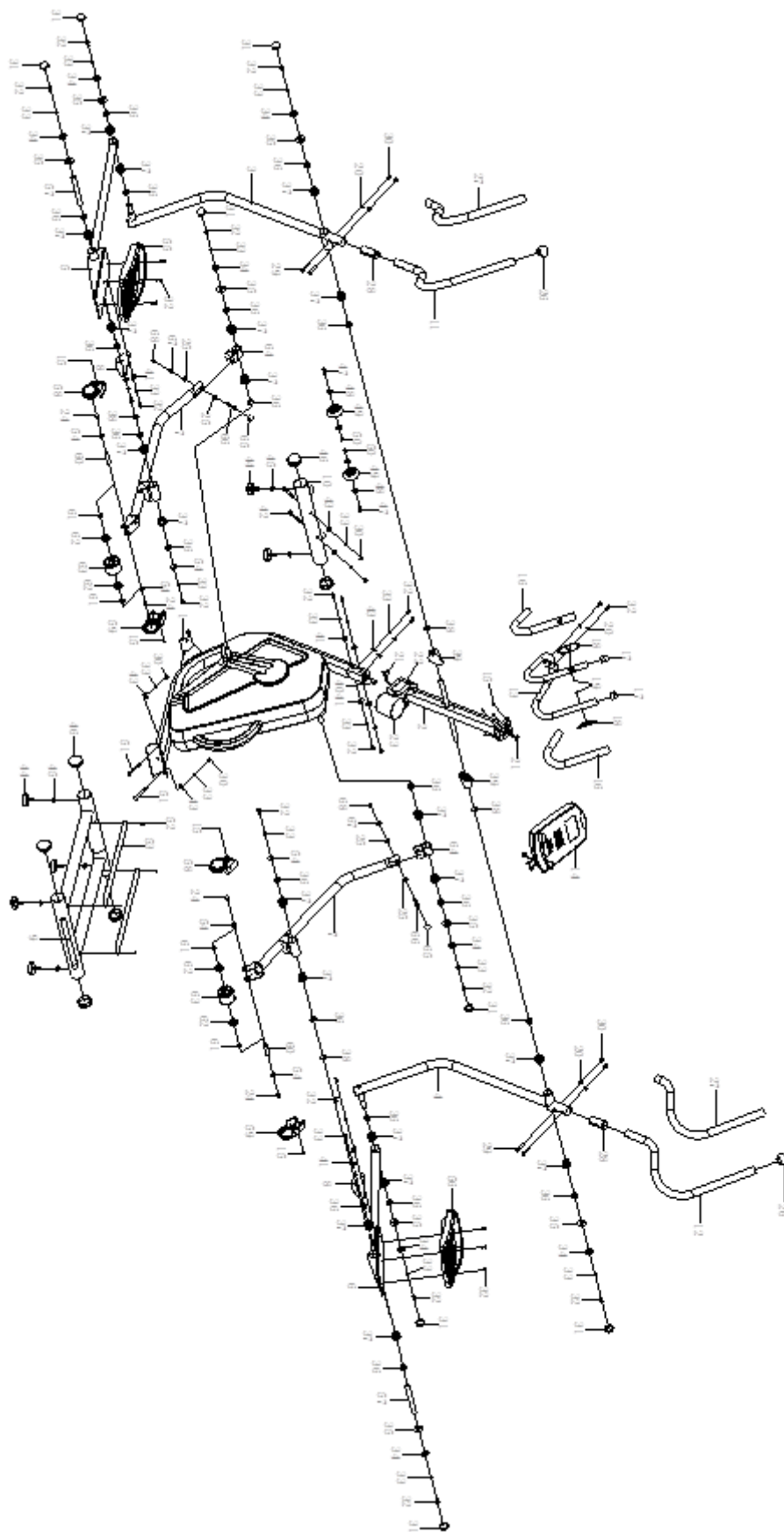
Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **DUVLAN** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom alebo technickou zmenou produktu.

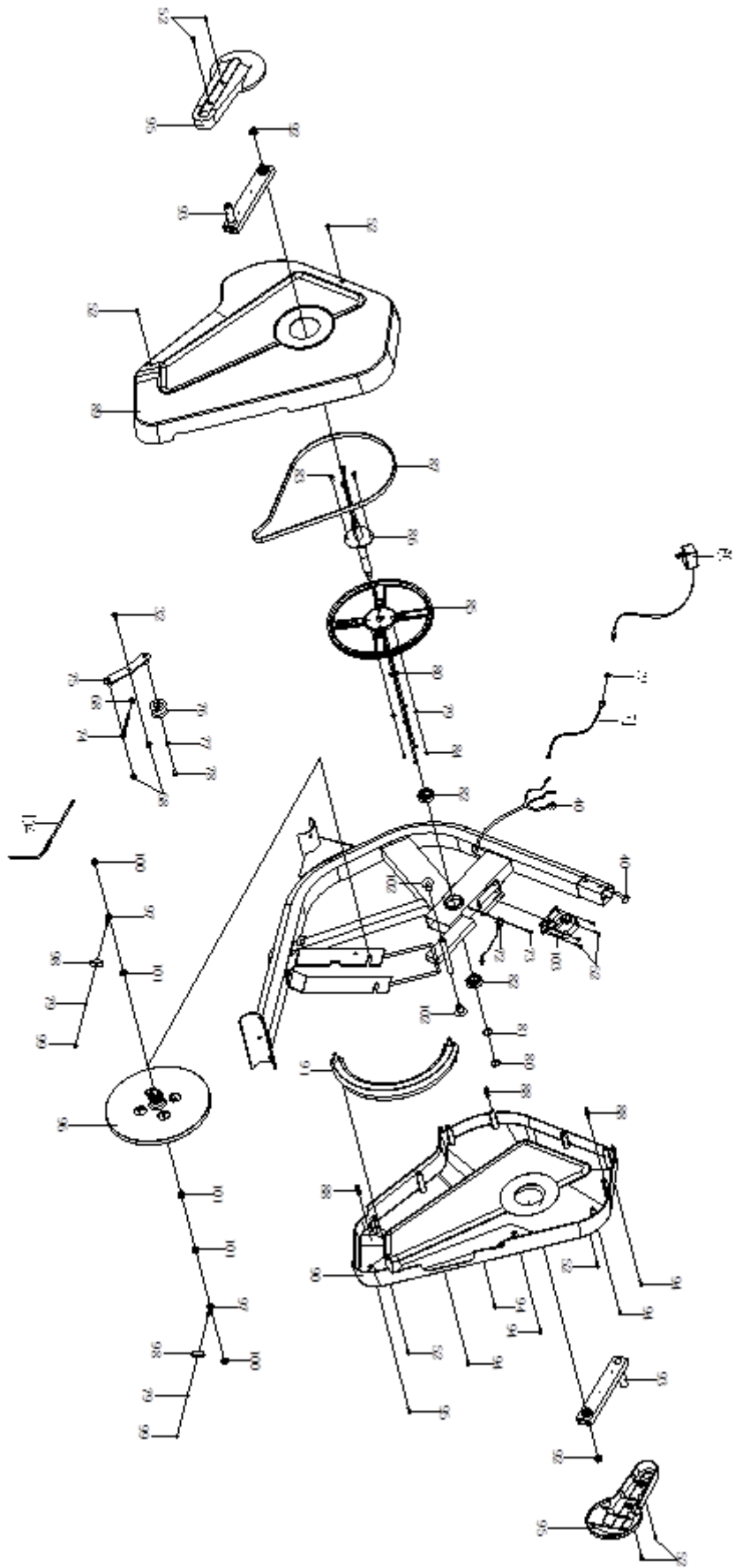
## Dôležité bezpečnostné upozornenie

Ak chcete znížiť riziko vážneho poranenia, prečítajte si nasledujúce bezpečnostné pokyny pred použitím produktu. Dozviete sa dôležité informácie o bezpečnosti, správnom používaní a údržbe zariadenia. Uschovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **130 kg**.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Postavte zariadenie na nekĺzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
4. Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6 m.
5. Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody.
6. Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a účinnosti HC (norma STN EN957 – 10). Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje výrobca za zariadenie neručí.
7. Zariadenie nie je vhodné pre terapeutické použitie.
8. Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
9. Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
10. Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
11. S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
12. Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
13. Používajte len originálne diely Fassi (pozri zoznam).
14. Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
15. Nepoužívajte zariadenie na boso alebo s voľnou obuvou. Počas tréningu nenoste voľné oblečenie. Pred začatím tréningu odložte všetky šperky. Vlasy si riadne upravte, aby Vám počas cvičenia neprekážali.
16. Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia.
17. Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
18. Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
19. Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.
20. Buďte zvlášť opatrný pri zdvíhaní alebo presúvaní zariadenia tak, aby nedošlo k zraneniu chrbta. Vždy používajte správne zdvíhacie techniky alebo v prípade potreby požiadajte o pomoc druhú osobu.
21. Hmotnosť zariadenia: 56 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 156 x 58 x 164 cm.

# Rozložený náčrt



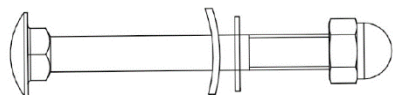


## Zoznam dielov

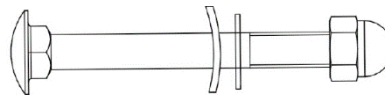
P.Č.	Názov	KS	P.Č.	Názov	KS
1	Hlavný rám	1	42	Skrutka M8x75	2
2	Predná tyč	1	43	Veľká vlnitá podložka Ø8xØ20x2.0	6
3	Tyč ľavého riadidla	1	44	Nožná podložka M1x30	6
4	Tyč pravého riadidla	1	45	Matica M10	6
5	Ľavá nožná tyč	1	46	Okrúhly uzáver tyče Ø60x1.5	6
6	Pravá nožná tyč	1	47	Skrutka Ø8x32	2
7	Vodiaca tyč	2	48	Ložisko	4
8	Spoj nožnej tyče	2	49	Valcové koleso Ø71x24	2
9	Zadný hlavný rám	1	50	Skrutka M6x12	2
10	Predný stabilizátor	1	51	Skrutka M8x80	2
11	Ľavé riadidlo	1	52	Samorezná skrutka ST4.2x20	16
12	Pravé riadidlo	1	53	Hliníková tyč 490x41x2.1	2
13	Rukoväť	1	54	Veľká podložka Ø8xØ25x2.0	6
14	Počítač	1	55	Ľavý pedál	1
15	Skrutka M5x10	8	56	Pravý pedál	1
16	Pena riadidiel Ø24xØ31x450	2	57	Plastová objímka Ø19x174	2
17	Koncový uzáver rukoväti Ø25x1.5	2	58	Ľavý kryt valca	2
18	Ručný senzor s káblom 750mm	2	59	Pravý kryt valca	2
19	Skrutka ST4.2x20	2	60	Spojný hriadeľ valca	2
20	Zakrivená podložka Ø8xØ20x2.0	6	61	Rozpera valca	4
21	Predlžovací senzorový kábel	1	62	Ložisko 6202	4
22	Držiak na stojan na fľašu	1	63	Kladka	2
23	Stojan na fľašu	1	64	Zostava otočnej tyče nohy	2
24	Skrutka M8x16	4	65	Koncová matica	2
25	Malá objímka tyče Ø18xØ8x10	4	66	Skrutka M6x50	2
26	Koncový uzáver rukoväti Ø50	2	67	Podložka Ø8xØ161.5	2
27	Pena rukoväti Ø31xØ37x700	2	68	Uzamykacia matica M8	5
28	Objímka	2	69	AC adaptér L=2000mm	1
29	Skrutka M8x49	4	70	Šesťhranná plochá matica S15	1
30	Koncová matica M8	8	71	Napájací kábel	1
31	Koncová matica Ø38	8	72	Kábel senzora	1
32	Skrutka M8x20	29	73	Skrutka ST2.9x12	2
33	Pružná podložka Ø8	24	74	Nastavovacia skrutka M8x65	1
34	Podložka Ø8xØ33x2.0	8	75	Držiak voľnobežného kolesa	1
35	Veľká podložka Ø19xØ38x3.0	8	76	Tlakové koleso	1
36	Objímka POM Ø27x11	20	77	Podložka Ø12xØ6x1.0	1
37	Plastová objímka Ø38x24	20	78	Skrutka M6x12	1
38	Vlnitá pružná podložka Ø19xØ26x0.3	4	79	Pružná podložka Ø6	6
39	Objímka hriadeľa	2	80	Poistný krúžok Ø20x1.0	2
40	Kábel senzora	1	81	Vlnitá podložka Ø20xØ24x0.3	1
41	Veľká podložka Ø8xØ20x2.0	8	82	Ložisko 6004-2Z	2

P.Č.	Názov	KS	P.Č.	Názov	KS
83	Skrutka M6x15	4	94	Skrutka ST4.2x25	6
84	Matica M6	4	95	Uzáver krytu kľuky	2
85	Pás kladky	1	96	Zotrvačník	1
86	Zostava priameho vretena	1	97	Nastavovacia skrutka M6x36	2
87	Pás	1	98	Držiak v tvare U 31x30xδ1.0	2
88	Plastová skrutka Ø8x32	3	99	Skrutka M6 S10	2
89	Ľavý kryt reťaze	1	100	Matica M10x1.0x6	2
90	Pravý kryt reťaze	1	101	Matica M10x1	3
91	Kryt zotrvačníka	1	102	Limitný kus dosky	2
92	Matica M10x1.25	2	103	Motor	1
93	Kľuka	2	104	Kábel napätia motoru	1

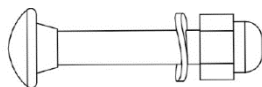
### Zoznam súčiastok



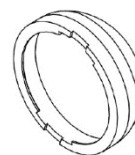
- (51) Skrutka M8x80 2 KS  
(43) Zakrivená podložka Ø8xØ20x2.0 2 KS  
(33) Pružná podložka Ø8 2 KS  
(30) Matica M8 2 KS



- (42) Skrutka M8x75 2 KS  
(43) Zakrivená podložka Ø8xØ20x2.0 2 KS  
(33) Pružná podložka Ø8 2 KS  
(30) Matica M8 2 KS



- (29) Skrutka M8x49 4 KS  
(20) Zakrivená podložka Ø8xØ16x1.5 4 KS  
(30) Koncová matica M8 4 KS



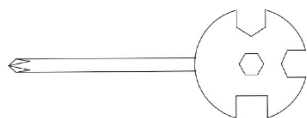
- (31) Koncová matica Ø38 8 KS



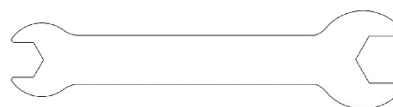
- Imbusový kľúč 6mm 1 KS



- (65) Koncová matica S13 2 KS



- Šesťhranný nástroj / Krížový skrutkovač  
S10, S13, S14, S15 1 KS

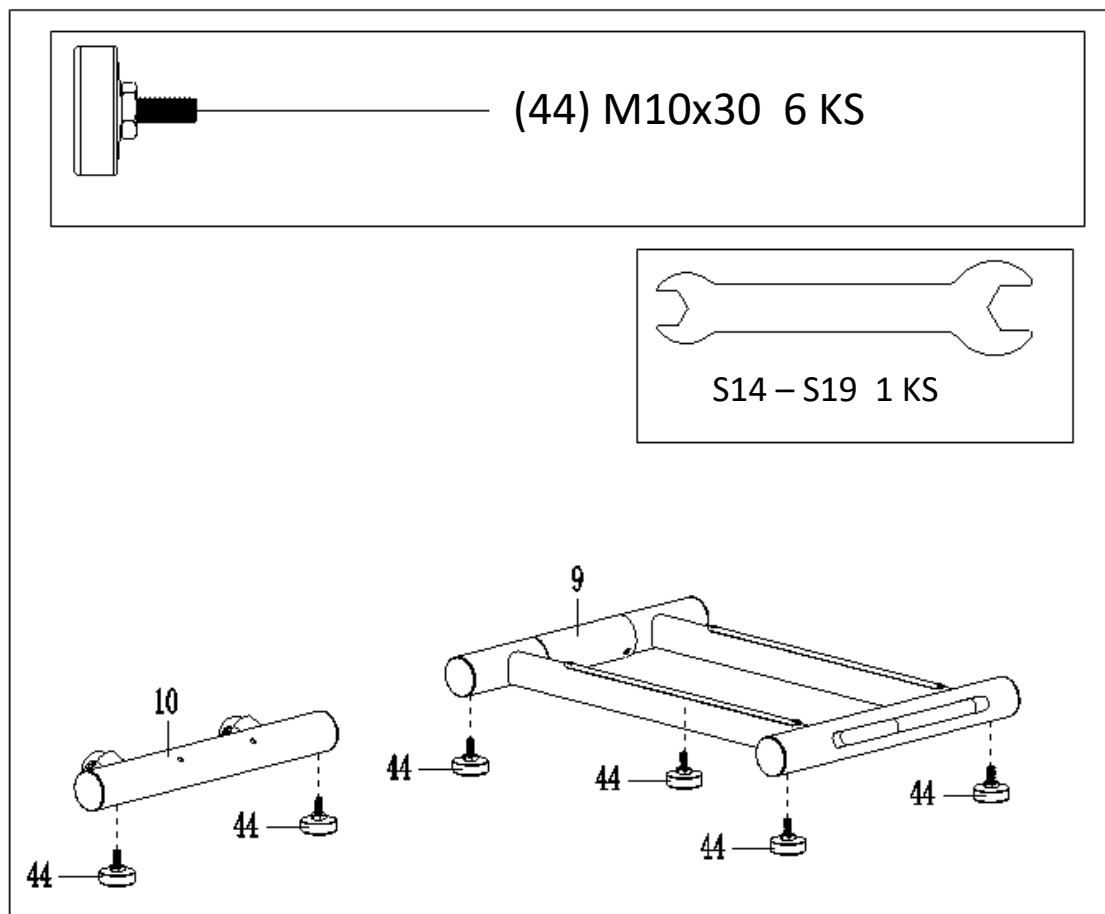


- Kľúč S14 – S19 2 KS

## Montážny návod

### Krok 1: Inštalácia nožných podložiek

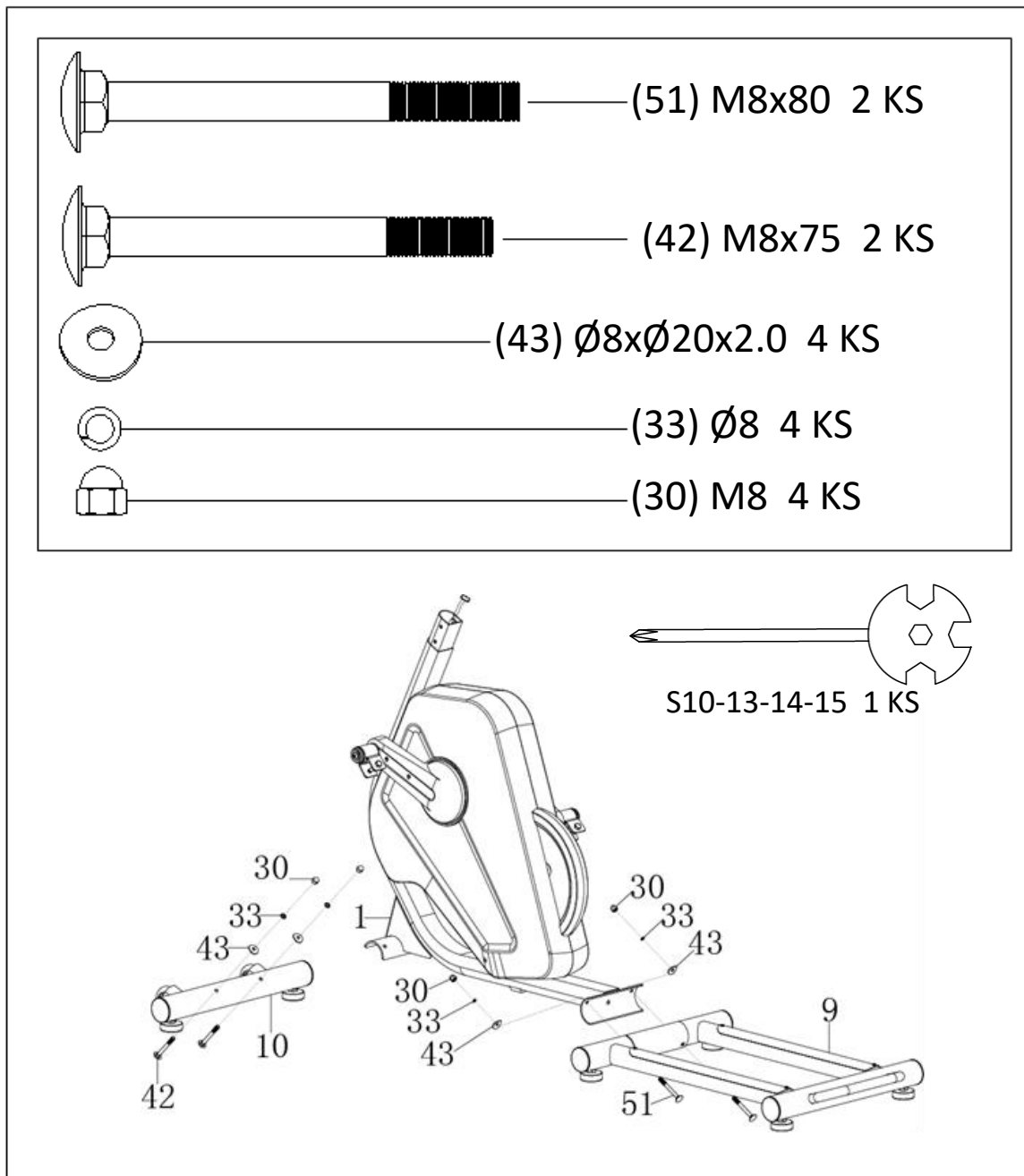
Štyri nastavovacie nožné podložky (44) nainštalujte na zadný hlavný rám (9). Dve nastavovacie nožné podložky (44) nainštalujte na predný stabilizátor (10).





## Krok 2: Inštalácia predného stabilizátora a zadného hlavného rámu

Zadný hlavný rám (9) pripevníte k hlavnému rámu (1) pomocou dvoch veľkých vlnitých podložiek  $\text{Ø}8 \times \text{Ø}20 \times 2.0$  (43), dvoch pružných podložiek  $\text{Ø}8$  (33), dvoch skrutiek M8x80 (51) a dvoch koncových matíc M8 (30). Predný stabilizátor (10) pripevníte k hlavnému rámu (1) pomocou dvoch veľkých vlnitých podložiek  $\text{Ø}8 \times \text{Ø}20 \times 2.0$  (43), dvoch pružných podložiek  $\text{Ø}8$  (33), dvoch skrutiek M8x75 (42) a dvoch koncových matíc M8 (30).



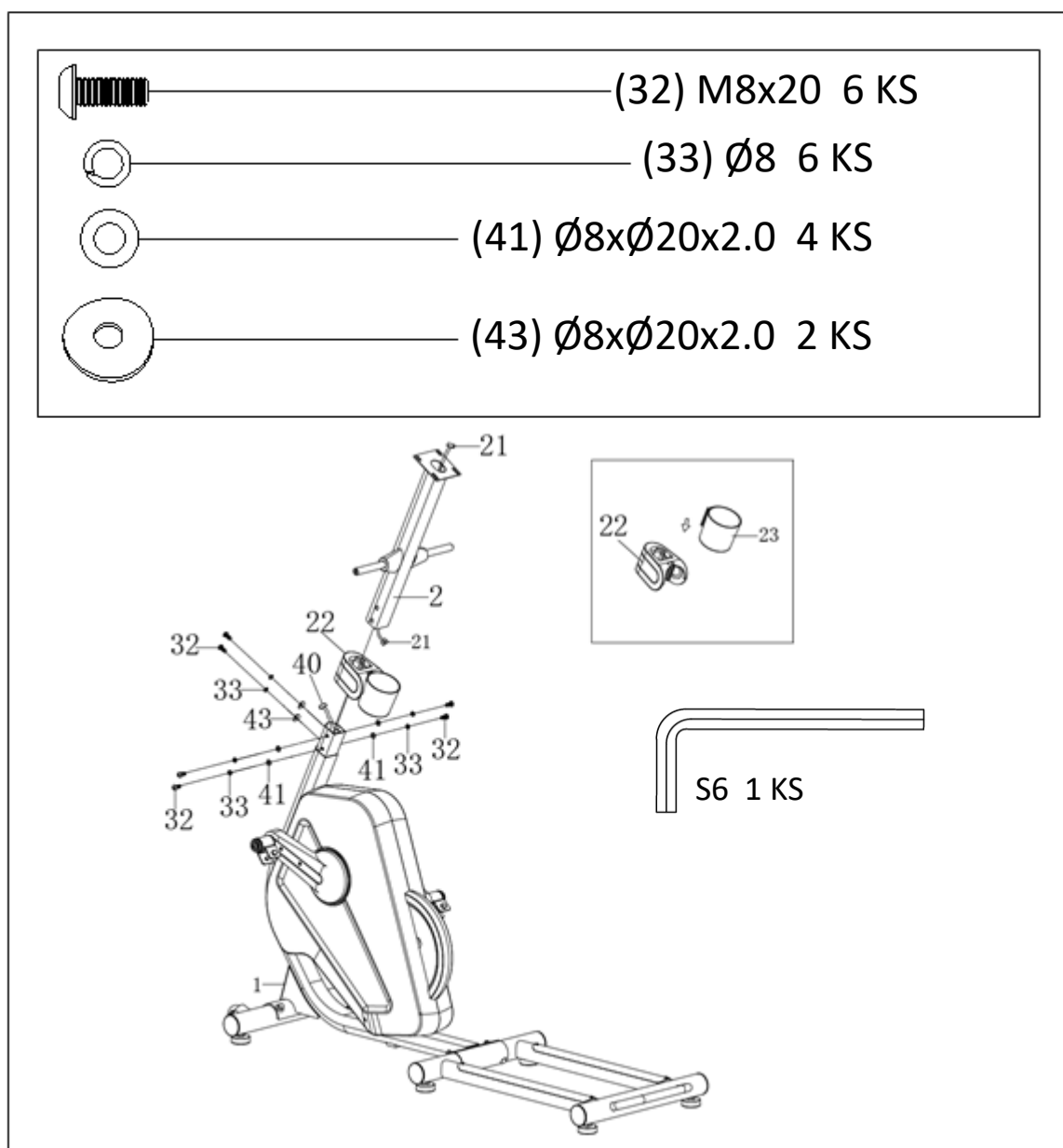
### Krok 3: Inštalácia prednej tyče

Vyberte šesť skrutiek M8x20 (32), šesť pružných podložiek Ø8 (33), štyri veľké podložky Ø8xØ20x2.0 (41) a dve veľké vlnité podložky Ø8xØ20x2.0 (43) z hlavného rámu (1).  
Senzorový kábel (40) z hlavného rámu (1) pripojte k senzorovému káblu (21) v prednej tyči (2).

Stojan na fľašu (23) pripevnite k držiaku na stojan na fľašu (22).

Stojan na fľašu (23) s držiakom na stojan na fľašu (22) nasuňte na tyč hlavného rámu (1).

Prednú tyč (2) pripevnite k hlavnému rámu (1) pomocou šiestich skrutiek M8x20 (32), šiestich pružných podložiek Ø8 (33), štyroch veľkých podložiek Ø8xØ20x2.0 (41) a dvoch veľkých vlnitých podložiek Ø8xØ20x2.0 (43), ktoré ste predtým vybrali.



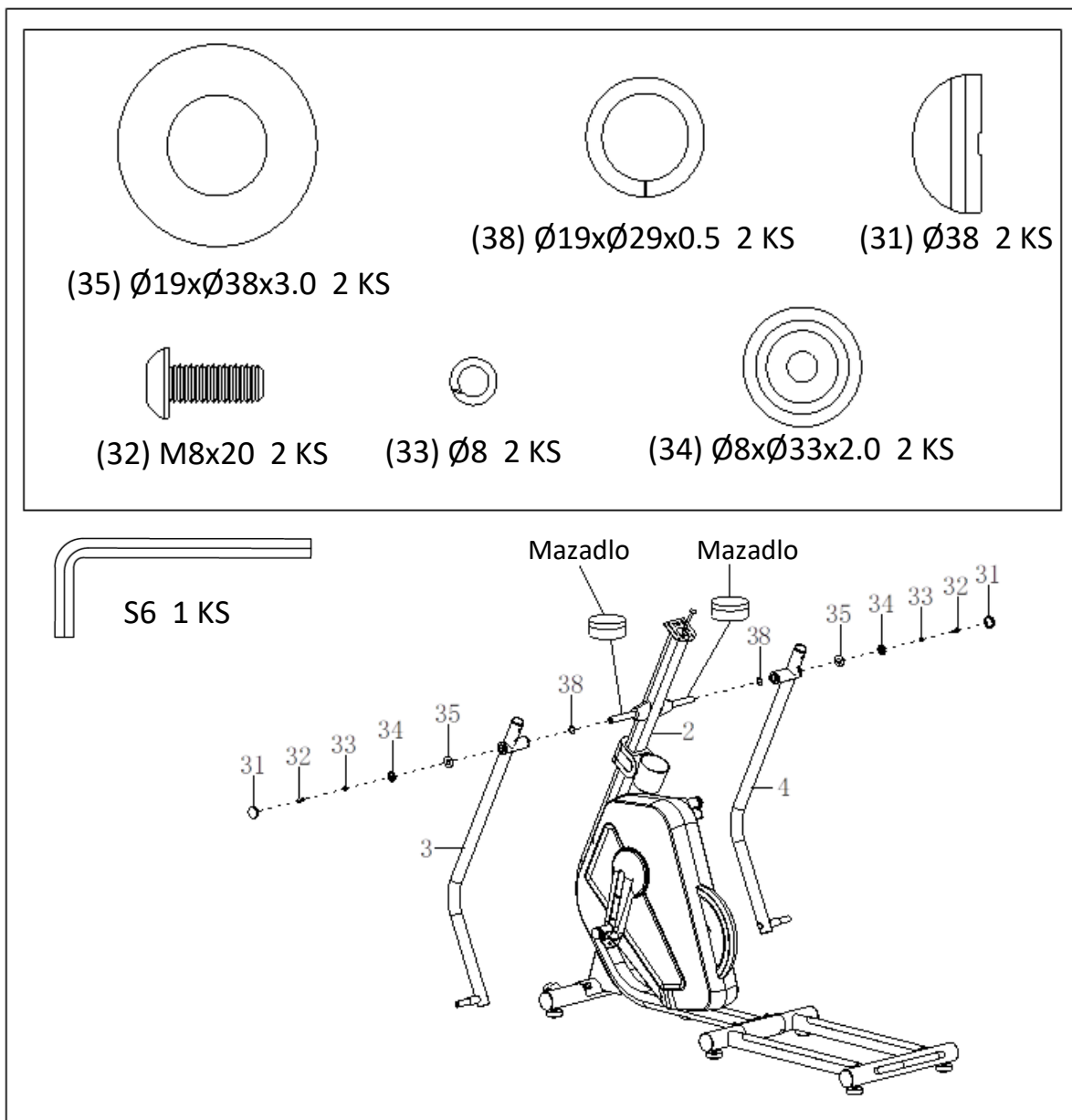
#### Krok 4: Inštalácia tyče ľavého a pravého riadidla

Vyberte dve skrutky M8x20 (32), dve pružné podložky Ø8 (33), dve podložky Ø8xØ33x2.0 (34) a dve veľké podložky Ø19 (35) z prednej tyče (2).

**Pozor: Prednú tyč potrite mazadlom.**

Tyč ľavého riadidla (3) pripevnite k prednému stĺpu (2) pomocou jednej skrutky M8x20 (32), jednej pružnej podložky Ø8 (33), jednej podložky Ø8xØ33x2.0 (34) a jednej veľkej podložky Ø19 (35), ktoré ste predtým vybrali a pripevnite koncovú maticu Ø38 (31).

Tyč pravého riadidla (4) pripevnite k prednému stĺpu (2) pomocou jednej skrutky M8x20 (32), jednej pružnej podložky Ø8 (33), jednej podložky Ø8xØ33x2.0 (34) a jednej veľkej podložky Ø19 (35), ktoré ste predtým vybrali a pripevnite koncovú maticu Ø38 (31).



## Krok 5: Inštalácia vodiacej tyče

Vyberte jednu skrutku M8x50 (66), jednu podložku Ø8xØ16x1.5 (67) a jednu koncovú maticu (65) z vodiacej tyče (7).

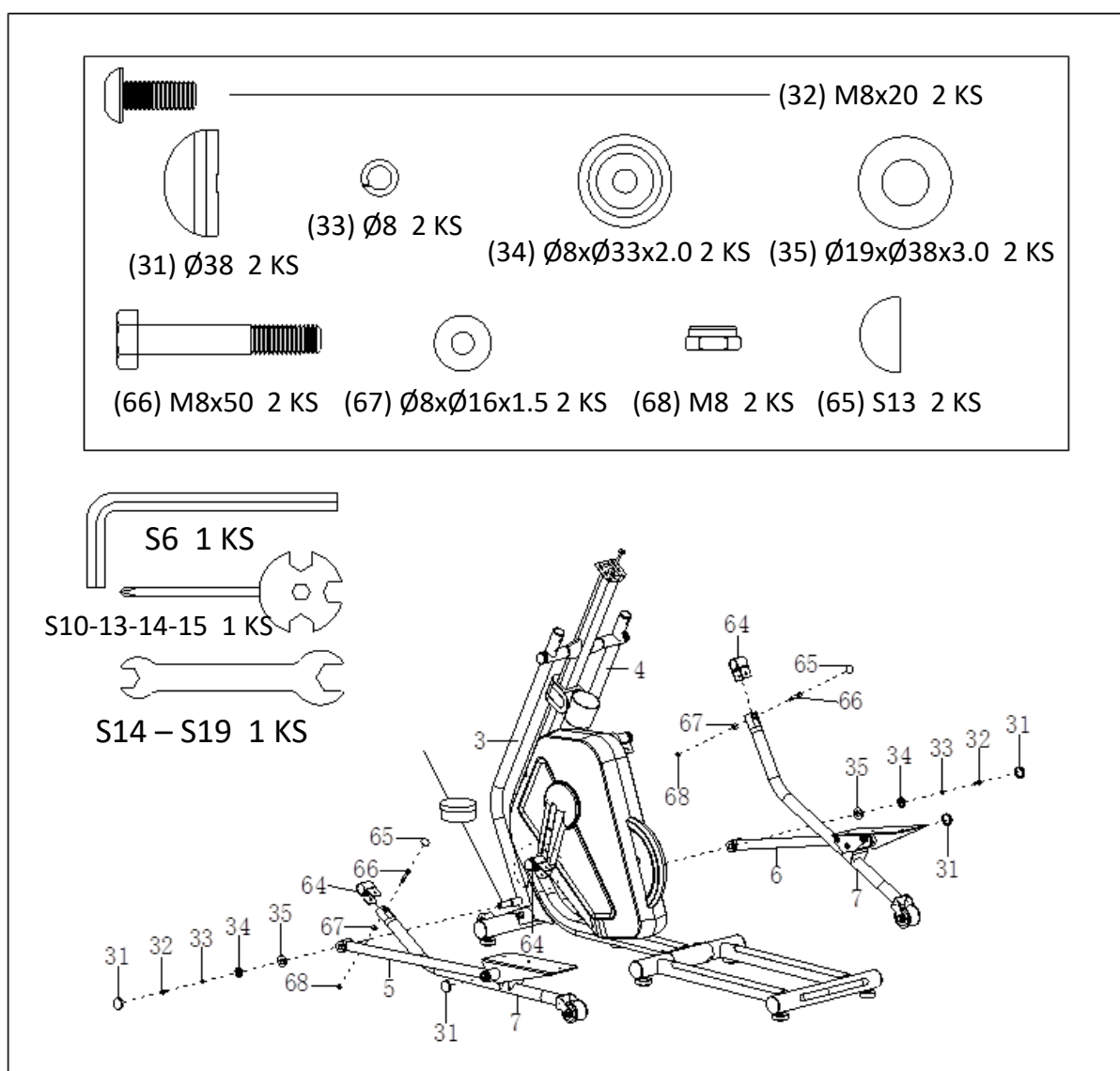
Ľavú vodiacu tyč (7) pripevnite k zostave otočnej tyče nohy (64) pomocou jednej skrutky M8x50 (66), jednej podložky Ø8xØ16x1.5 (67) a jednej koncovej matice (65), ktoré ste predtým vybrali.

Vyberte jednu skrutku M8x20 (32), jednu pružnú podložku Ø8 (33), jednu podložku Ø8xØ33x2.0 (34) a veľkú podložku Ø19xØ38x3.0 (35) z tyče ľavého riadidla (3).

**Pozor: Tyč ľavého a pravého riadidla potрите mazadlom.**

Ľavú nožnú tyč (5) pripevnite k tyči ľavého riadidla (3) pomocou jednej skrutky M8x20 (32), jednej pružnej podložky Ø8 (33), jednej podložky Ø8xØ33x2.0 (34) a veľkej podložky Ø19xØ38x3.0 (35), ktoré ste predtým vybrali.

K ľavej nožnej tyči (5) pripevnite koncovú maticu Ø8 (31). Tento krok zopakujte pre pravú nožnú tyč (6) na tyči pravého riadidla (4) a zakončite ju koncovou maticou Ø8 (31).



## Krok 6: Inštalácia ľavého a pravého pedálu a ľavého a pravého krytu valca

Vyberte 4 skrutky M5x10 (15) z vodiacej tyče (7).

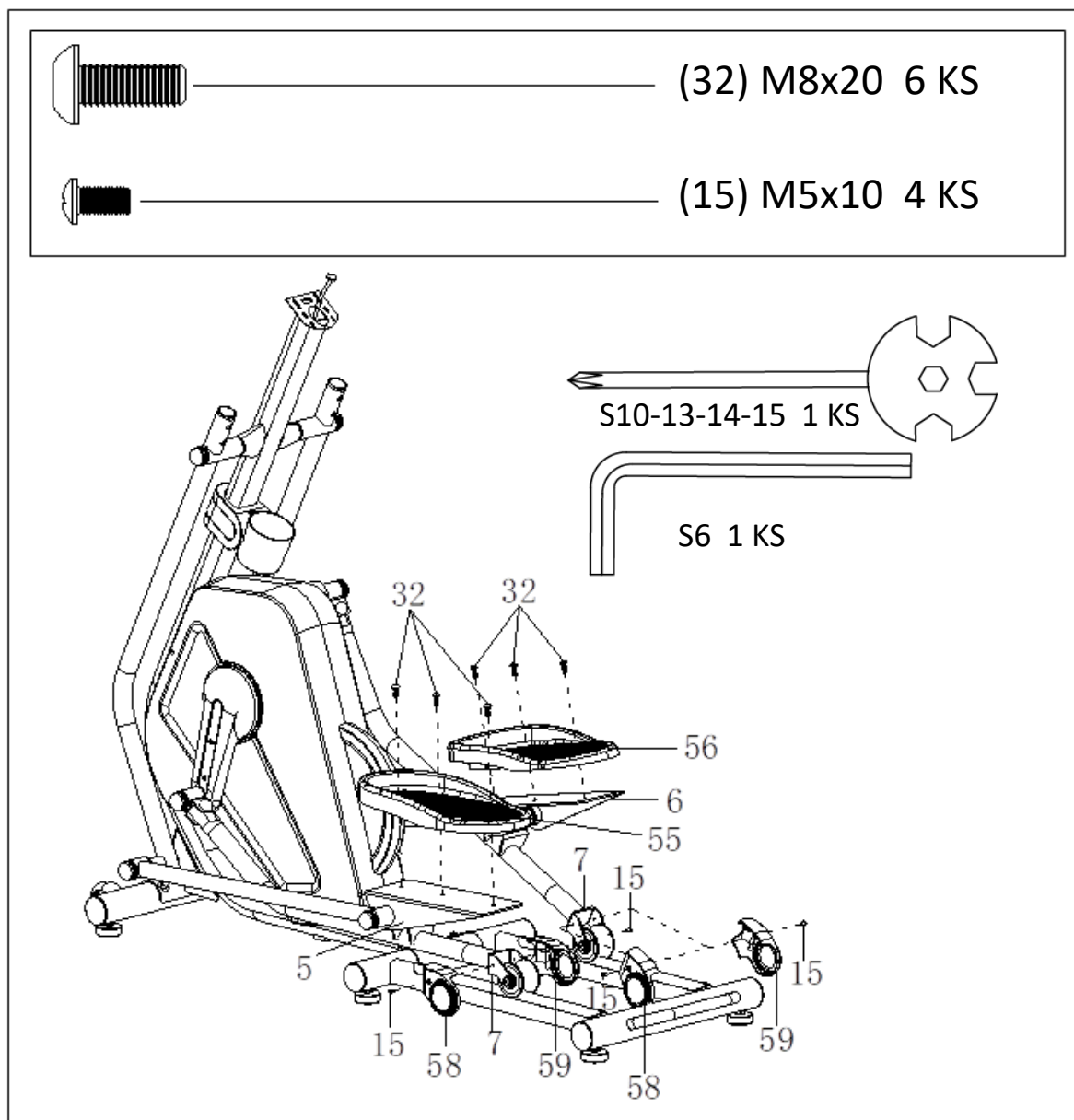
Dva sety krytov valca (58, 59) pripevnite na vodiacu tyč (7) pomocou štyroch skrutiek M5x10 (15), ktoré ste predtým vybrali.

Vyberte 3 skrutky M8x20 (32) z ľavej nožnej tyče (5).

Ľavý pedál (55) pripevnite k ľavej nožnej tyči (5) pomocou troch skrutiek M8x20 (32), ktoré ste predtým vybrali.

Vyberte 3 skrutky M8x20 (32) z pravej nožnej tyče (6).

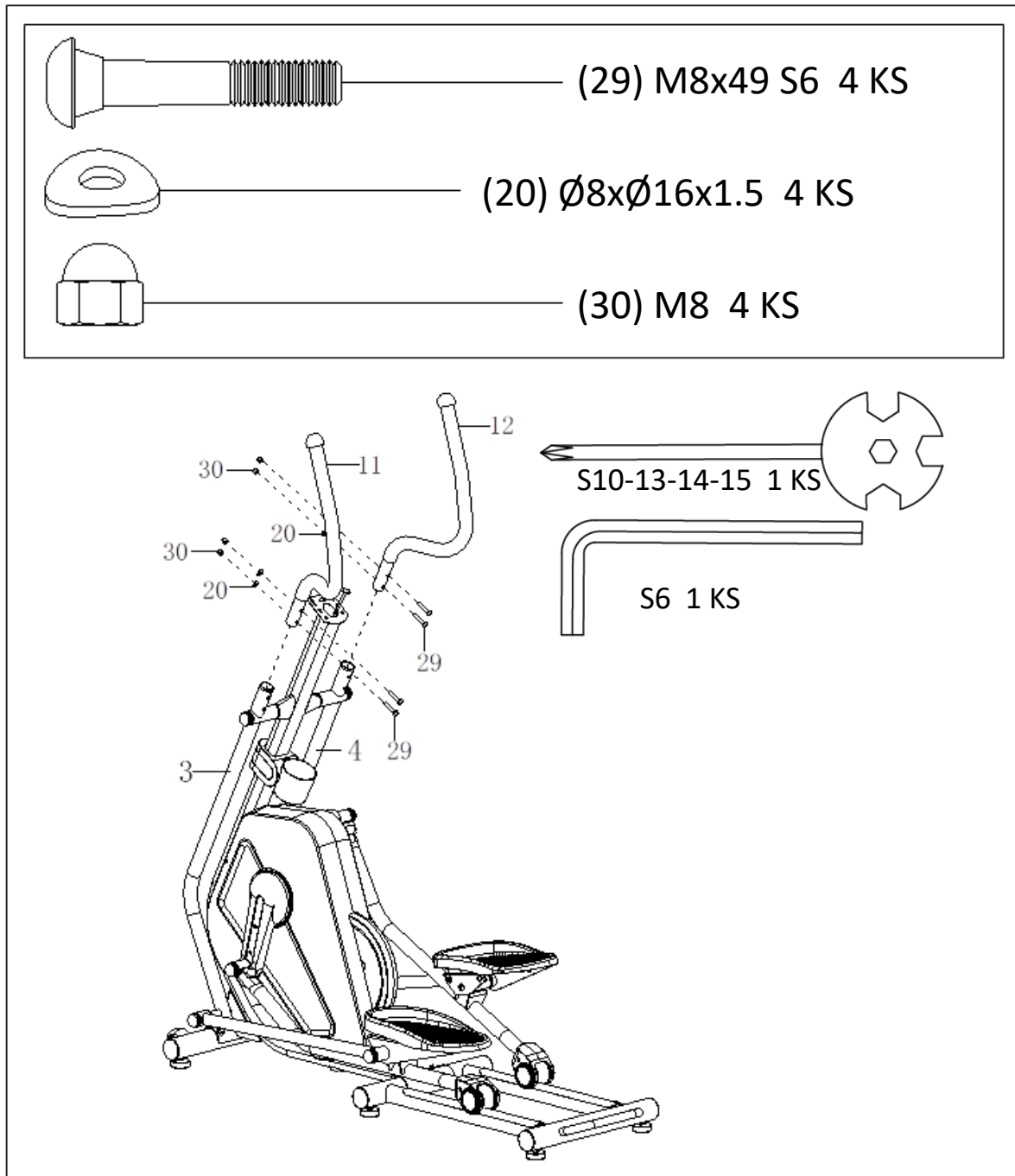
Pravý pedál (56) pripevnite k pravej nožnej tyči (6) pomocou troch skrutiek M8x20 (32), ktoré ste predtým vybrali.



### Krok 7: Inštalácia riadidiel

Ľavé riadidlo (11) pripevnite k tyči ľavého riadidla (3) pomocou dvoch skrutiek M8x49 (29), dvoch zakrivených podložiek Ø8xØ16x1.5 (20) a koncových matíc M8 (30).

Pravé riadidlo (12) pripevnite k tyči pravého riadidla (4) pomocou dvoch skrutiek M8x49 (29), dvoch zakrivených podložiek Ø8xØ16x1.5 (20) a koncových matíc M8 (30).

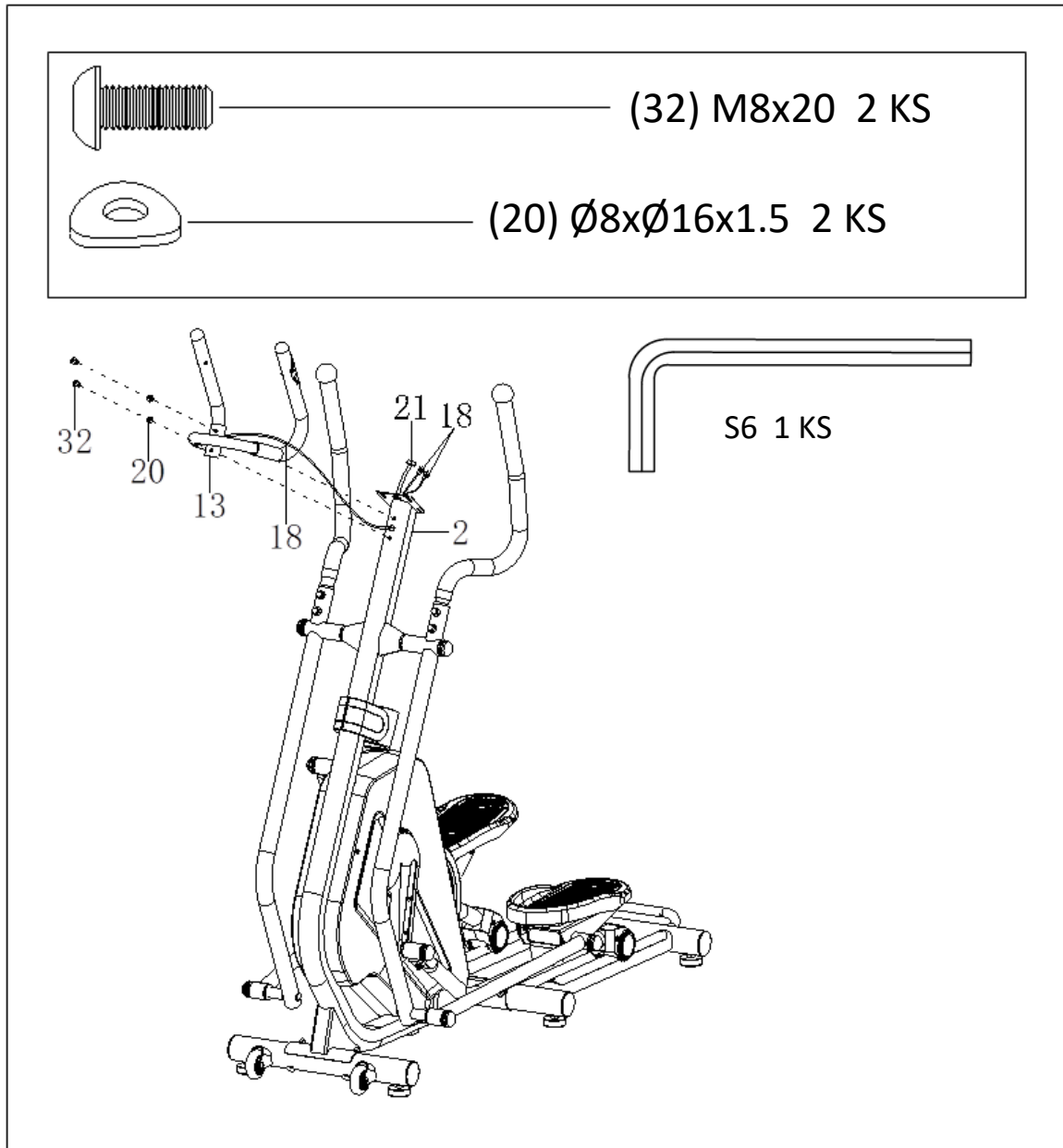


### Krok 8: Inštalácia rukovätí

Vyberte dve skrutky M8x20 (32) a dve zakrivené podložky Ø8xØ16x1.5 (20) z prednej tyče (2).

Káble ručného senzoru (27) vložte do spodného otvoru prednej tyče (2) a vytiahnite ich zo štvorcového otvoru prednej tyče (2).

Rukoväte (13) pripevnite k prednej tyči (2) pomocou dvoch skrutiek M8x20 (32) a dvoch zakrivených podložiek Ø8xØ16x1.5 (20), ktoré ste predtým vybrali.

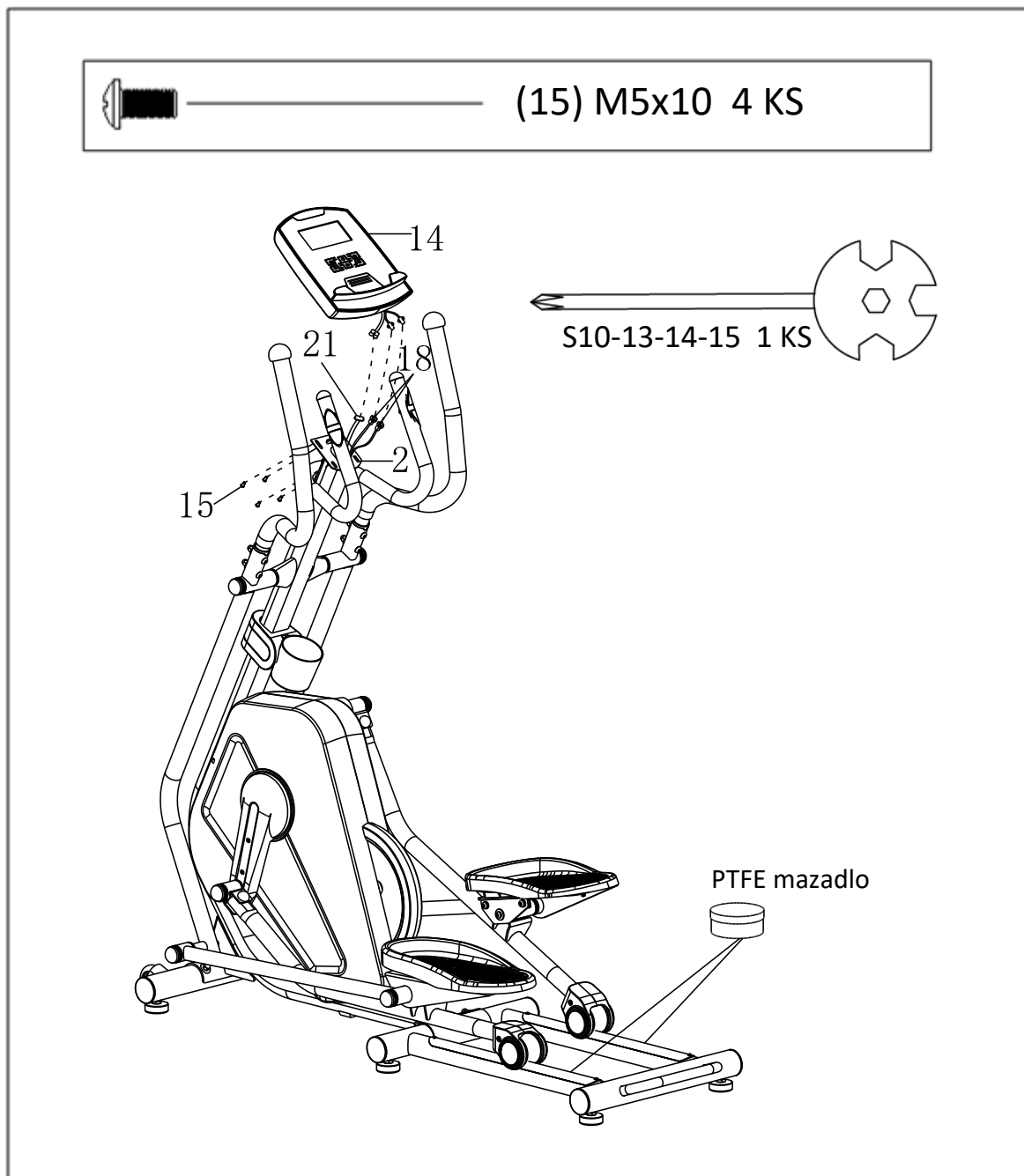


### Krok 9: Inštalácia počítača

Vyberte štyri skrutky M5x10 (15) zo zadnej strany počítača (14).

Senzorový kábel (21) a kábel ručného senzoru (18) pripojte ku káblom, ktoré vychádzajú z počítača (14) a potom pripevnite počítač (14) na vrchný koniec prednej tyče (2) pomocou štyroch skrutiek M5x10 (15), ktoré ste predtým vybrali.

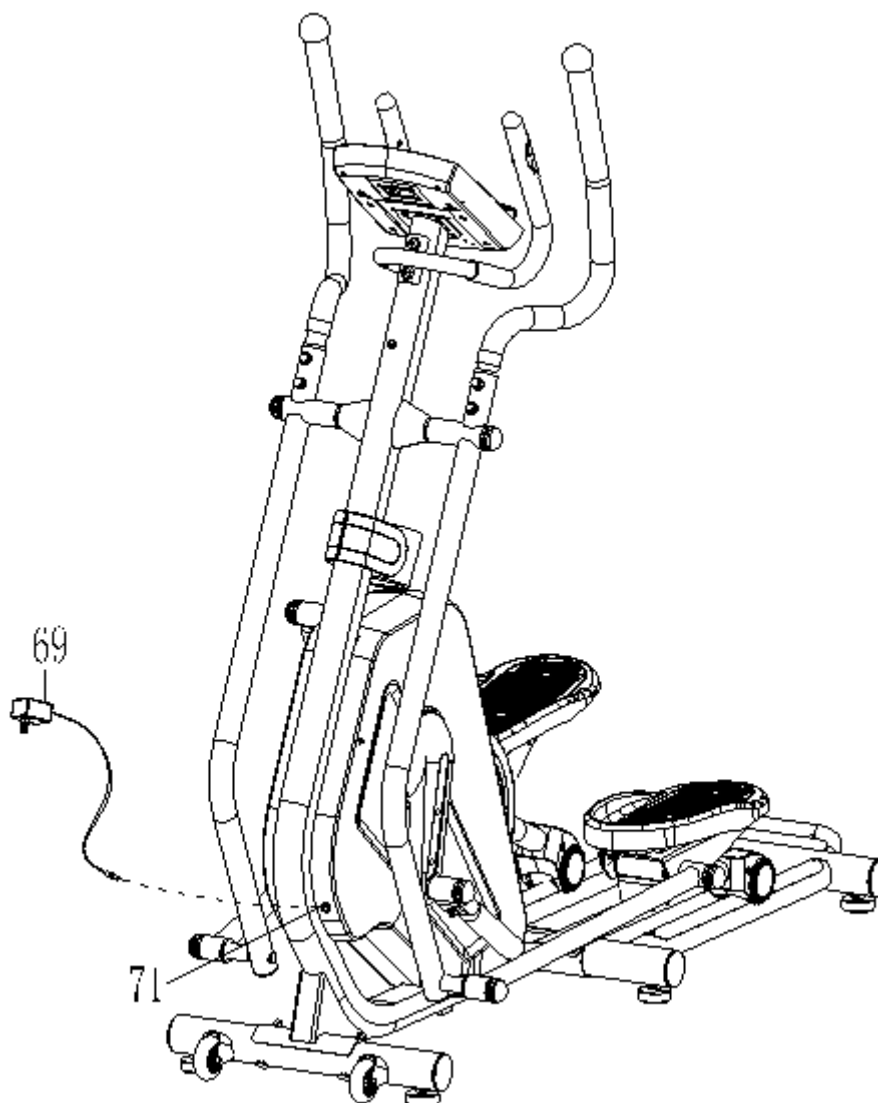
**Pozor: Hliníkovú tyč namažte mazadlom PTFE.**





## Krok 10: Inštalácia AC adaptéru

Jeden koniec AC adaptéru (69) zapojte do napájacieho konektoru napájacieho kábla (71) na zadnej strane krytu ľavej reťaze. Pred zapojením dôkladne skontrolujte špecifikácie adaptéra. Druhý koniec AC adaptéra (69) zapojte do zásuvky.



Vstup  
adaptéru

Vstup:  
6VDC, 1000mA  
- — ⊙ — +

## Prevádzkové pokyny



### Funkcie tlačidiel

- **START / STOP:** Spúšťa a zastavuje tréning. Spúšťa a ukončuje meranie telesného tuku. Počas pozastavenia po 3-sekundovom podržaní vynuluje všetky hodnoty.
- **„-“:** Znižuje hodnotu zvoleného parametru tréningu (čas, vzdialenosť, atď.). Počas tréningu znižuje odpor.
- **„+“:** Zvyšuje hodnotu zvoleného parametru tréningu (čas, vzdialenosť, atď.). Počas tréningu zvyšuje odpor.
- **ENTER:** Potvrďuje vkladajúcu hodnotu alebo tréningový režim.
- **TEST (RECOVERY):** Stlačením vstúpite do funkcie zotavenia, kde počítač sníma hodnotu srdcovej frekvencie. Na výstupe je úroveň zotavovania F1 – F6 (F1 je najlepšia, F6 je najhoršia).
- **MODE:** Stlačením počas tréningu prepínate medzi otáčkami a rýchlosťou, celkovou vzdialenosťou a vzdialenosťou a wattmi a kalóriami.

### Výber tréningu

Po zapnutí si tlačidlami „+“ a „-“ zvolíte požadovaný režim a tlačidlom ENTER ho potvrdíte.

### Nastavenie parametrov tréningu

Po zvolení požadovaného programu si môžete prednastaviť niekoľko tréningových parametrov pre požadovaný výsledok.

### Tréningové parametre

TIME (čas), DISTANCE (vzdialenosť), CALORIES (kalórie), AGE (vek)

*Poznámka:* Niektoré parametre sa v niektorých programoch nedajú nastaviť.

Po zvolení programu a stlačení tlačidla ENTER začne blikať parameter času. Tlačidlami „+“ a „-“ môžete nastaviť požadovanú hodnotu času. Hodnotu potvrdíte tlačidlom ENTER.

Blikať začne ďalší parameter. Naďalej používajte tlačidlá „+“ a „-“. Tlačidlom START / STOP spustíte tréning.

Parameter	Rozsah nastavenia	Predvolená hodnota	Hodnota posunu	Popis
Čas	0:00 – 99:00	00:00	± 1:00	Keď sa zobrazuje 0:00, čas sa pripočítava. Keď sa zobrazuje 1:00 – 99:00, čas sa odpočítava k 0.
Vzdialenosť	0.00 – 999.0	0.00	± 1.0	Keď sa zobrazuje 0.0, vzdialenosť sa pripočítava. Keď sa zobrazuje 1.0 – 999.0, vzdialenosť sa odpočítava k 0.
Kalórie	0 – 9950	0	± 50	Keď sa zobrazuje 0, kalória sa pripočítavajú. Keď sa zobrazuje 50 – 9950, kalórie sa odpočítavajú k 0.
Vek	10 – 99	30	± 1	Cieľová srdcová frekvencia je založená na veku. Keď srdcová frekvencia prekročí cieľovú srdcovú frekvenciu, tak začne hodnota srdcovej frekvencie blikať.

## Prevádzka programov

- Manuálny program (P1)

Tlačidlami „+“ a „-“ vyberte možnosť „Manual“ a výber potvrdíte tlačidlom ENTER. Prvý parameter (čas) začne blikať, nastavíte ho tlačidlami „+“ a „-“. Tlačidlom ENTER potvrdíte hodnotu a prejdete k ďalšiemu parametru. Prejdite cez všetky požadované parametre. Tlačidlom START / STOP spustíte tréning.

*Poznámka:* Keď sa jeden z parametrov odpočíta k 0, zaznie zvukový signál a tréning sa automaticky zastaví. Tlačidlom START môžete pokračovať v tréningu, aby ste dosiahli nedokončené tréningové parametre.

- Prednastavené programy (P2-P7)

Môžete využiť 6 prednastavených programov. Všetky prednastavené programy majú 16 úrovní odporu.

Tlačidlami „+“ a „-“ môžete vybrať program a výber potvrdíte tlačidlom ENTER. Prvý parameter (čas) začne blikať, nastavíte ho tlačidlami „+“ a „-“. Tlačidlom ENTER potvrdíte hodnotu a prejdete k ďalšiemu parametru. Prejdite cez všetky požadované parametre. Tlačidlom START / STOP spustíte tréning.

*Poznámka:* Keď sa jeden z parametrov odpočíta k 0, zaznie zvukový signál a tréning sa automaticky zastaví. Tlačidlom START môžete pokračovať v tréningu, aby ste dosiahli nedokončené tréningové parametre.

- Program telesného tuku (P8)

Tlačidlami „+“ a „-“ vyberte možnosť „Body Fat Program“ a výber potvrdíte tlačidlom ENTER. Ako prvé začne blikať „Male“ (muž), tlačidlami „+“ a „-“ môžete nastaviť pohlavie. Tlačidlom ENTER potvrdíte výber a prejdete k ďalšiemu parametru.

Potom začne blikať „175“, tlačidlami „+“ a „-“ môžete nastaviť výšku. Tlačidlom ENTER potvrdíte výber a prejdete k ďalšiemu parametru.

Potom začne blikať „75“, tlačidlami „+“ a „-“ môžete nastaviť hmotnosť. Tlačidlom ENTER potvrdíte výber a prejdete k ďalšiemu parametru.

Potom začne blikať „30“, tlačidlami „+“ a „-“ môžete nastaviť vek. Tlačidlom ENTER potvrdíte výber.

Tlačidlom START / STOP spustíte meranie. Chyťte sa senzorov tepu. Po 15 sekundách sa na displeji zobrazí % telesného tuku, BMR (bazálna rýchlosť metabolizmu), BMI (Index telesnej hmotnosti) a typ postavy.

*Poznámka:* Existuje 5 typov postáv rozdelených podľa % telesného tuku.

Tlačidlom START / STOP sa vrátite k hlavnému displeju.

- Program cieľovej srdcovej frekvencie (P9)

Tlačidlami „+“ a „-“ vyberte možnosť „Target H.R.“ a výber potvrdíte tlačidlom ENTER. Prvý parameter (čas) začne blikať, nastavíte ho tlačidlami „+“ a „-“. Tlačidlom ENTER potvrdíte hodnotu a prejdete k ďalšiemu parametru. Prejdite cez všetky požadované parametre. Tlačidlom START / STOP spustíte tréning.

*Poznámka:* Ak je hodnota tepu mimo rozsahu  $\pm 5$  od cieľovej srdcovej frekvencie, počítač automaticky upraví odpor. Bude to kontrolovať približne každých 20 sekúnd. Každá úroveň odporu reprezentuje 2 úrovne náročnosti.

Keď sa jeden z parametrov odpočíta k 0, zaznie zvukový signál a tréning sa automaticky zastaví. Tlačidlom START môžete pokračovať v tréningu, aby ste dosiahli nedokončené tréningové parametre.

- Programy kontroly srdcovej frekvencie (P10 – P12)

Máte na výber tri kategórie cieľovej srdcovej frekvencie:

P10: 60% z (220 – vek)

P11: 75% z (220 – vek)

P12: 80% z (220 – vek)

Tlačidlami „+“ a „-“ vyberte jeden z programov kontroly srdcovej frekvencie a výber potvrdíte tlačidlom ENTER. Prvý parameter (čas) začne blikať, nastavíte ho tlačidlami „+“ a „-“. Tlačidlom ENTER potvrdíte hodnotu a prejdete k ďalšiemu parametru. Prejdite cez všetky požadované parametre. Tlačidlom START / STOP spustíte tréning.

*Poznámka:* Ak je hodnota tepu mimo rozsahu  $\pm 5$  od cieľovej srdcovej frekvencie, počítač automaticky upraví odpor. Bude to kontrolovať približne každých 20 sekúnd. Každá úroveň odporu reprezentuje 2 úrovne náročnosti.

Keď sa jeden z parametrov odpočíta k 0, zaznie zvukový signál a tréning sa automaticky zastaví. Tlačidlom START môžete pokračovať v tréningu, aby ste dosiahli nedokončené tréningové parametre.

- Užívateľský program (P13)

Tento program vám umožňuje nastaviť si vlastný program, ktorý môžete potom okamžite použiť. Tlačidlami „+“ a „-“ vyberte užívateľský program a výber potvrdíte tlačidlom ENTER. Prvý parameter (čas) začne blikať, nastavíte ho tlačidlami „+“ a „-“. Tlačidlom ENTER potvrdíte hodnotu a prejdete k ďalšiemu parametru. Prejdite cez všetky požadované parametre. Potom začne blikať úroveň 1, tlačidlami „+“ a „-“ ju nastavíte a potvrdíte tlačidlom ENTER. Celkovo to urobíte 10-krát. Tlačidlom START / STOP spustíte tréning.

*Poznámka:* Keď sa jeden z parametrov odpočíta k 0, zaznie zvukový signál a tréning sa automaticky zastaví. Tlačidlom START môžete pokračovať v tréningu, aby ste dosiahli nedokončené tréningové parametre.

## Údržba

### Čistenie

Eliptický trenažér je možné čistiť jemnou handričkou a jemným saponátom. Na plastové časti nepoužívajte abrazívne prostriedky alebo rozpúšťadlá. Po každom použití utrite z eliptického trenažéra pot. Dajte pozor, aby sa na panel displeja počítača nedostala nadmerná vlhkosť, pretože by to mohlo spôsobiť elektrické riziko alebo zlyhanie elektronika.

### Skladovanie

Eliptický trenažér skladujte v čistom a suchom prostredí mimo dosahu detí.

### Riešenie problémov

Problém	Riešenie
Trenažér sa počas prevádzky kolíše.	Koncový uzáver zadného stabilizátora otočte do potrebnej polohy tak, aby bol trenažér vyrovnaný.
Displej na počítači nič nezobrazuje.	Vyberte počítač a uistite sa, že sú všetky káble správne zapojené ku káblom vychádzajúcim z prednej tyče.
	Skontrolujte, či sú batérie správne vložené, a či sú pružiny v kontakte s batériami.
	Batérie v počítači môžu byť vybité. Vymeňte ich za nové.
Snímanie srdcovej frekvencie nefunguje / je chybné / premenlivé.	Uistite sa, že sú spoje káblov ručného senzoru zaistené.
	Aby ste zaistili presnejšie meranie, vždy držte senzory oboma rukami miesto len jednou rukou, keď si chcete odmerať srdcovú frekvenciu.
	Držíte senzory príliš tesne. Snažte sa udržať primeraný tlak pri držaní ručných sensorov.
Trenažér počas prevádzky vŕzga.	Skrutky môžu byť uvoľnené. Skontrolujte všetky skrutky a uvoľnené skrutky utiahnite.

Trenažér, a hlavne počítač, držte mimo priameho slnečného žiarenia, aby ste predišli poškodeniu obrazovky.

Každý týždeň kontrolujte utiahnutie všetkých skrutiek a pedálov.

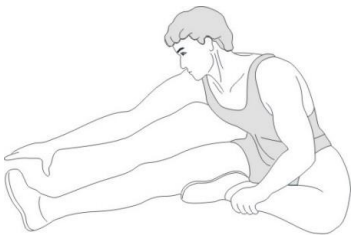
## Zahrievacie a uvoľňovacie cvičenia

Správny tréningový plán pozostáva zo zahrievacích cvičení, aeróbného cvičenia a uvoľňovacích cvičení. Celý plán opakujte aspoň dvakrát, ideálne trikrát za týždeň, medzi jednotlivými dňami si dajte deň oddychu. Po niekoľkých mesiacoch môžete zvýšiť frekvenciu cvičenia na štyri až päťkrát za týždeň.

Zahrievacie cvičenia sú dôležitou súčasťou Vášho tréningu a mali by mu vždy predchádzať. Pripravujú Vaše telo na náročnejšie cvičenie zahriatím a natiahnutím Vašich svalov, čo zvýši cirkuláciu krvi a srdcovú frekvenciu a dodá Vaším svalom viac kyslíka. Po Vašom tréningu zopakujte tieto cvičenia, aby ste zredukovali bolesť svalov. Odporúčame Vám nasledujúce zahrievacie a uvoľňovacie cvičenia:



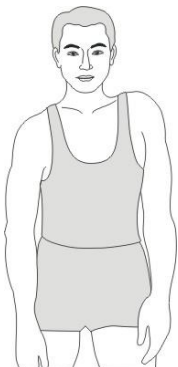
Sadnite si so spojenými päťami a kolenami smerujúcimi von. Chodidlá si pritiahnite čo najbližšie k Vaším slabinám. Jemne tlačte kolená k zemi. Vydržte 15 sekúnd.



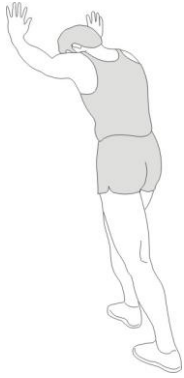
Sadnite si s vystretou pravou nohou. Päťu ľavej nohy si priložte k vnútornému stehnu pravej nohy. Natiahnite sa k prstom na nohe čo najviac. Vydržte 15 sekúnd. Uvoľnite sa a opakujte s ľavou nohou.



Hlavu nakloňte doprava, pocítite natiahnutie na pravej strane krku. Potom otočte hlavu dozadu, bradu natiahnite smerom nahor s otvorenými ústami. Hlavu otočte doľava a nakoniec spustite hlavu k hrudi.



Pravé rameno zdvihnite k uchu. Potom ho spustite dole a počas toho zdvíhajte ľavé rameno.



Nakloňte sa k stene s ľavou nohou pred pravou a s rukami pred sebou. Pravú nohu držte vystretú a ľavú nohu na zemi. Pokrčte ľavú nohu a nakloňte sa dopredu bedrami smerom k stene. Podržte 15 sekúnd a opakujte na druhú nohu.



Pomaly sa predkloňte v páse s uvoľneným chrbtom a ramenami a naťahujte sa k prstom na nohách ako to len pôjde. Podržte 15 sekúnd.



Ruky rozpažte a dvíhajte ich kým ich nebudete mať nad hlavou. Pravú ruku natiahnite čo najviac smerom hore, pocítite natiahnutie na pravej strane. Opakujte s ľavou rukou.